

<<肥胖由生活习惯来改善>>

图书基本信息

书名：<<肥胖由生活习惯来改善>>

13位ISBN编号：9787538132724

10位ISBN编号：7538132724

出版时间：2001-1

出版时间：第1版 (2001年1月1日)

作者：大野诚

页数：181

字数：100000

译者：江雅铃

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<肥胖由生活习惯来改善>>

内容概要

您太胖了吗？

您知道发胖的原因吗？

肥胖为什么可怕呢？

本书教您从日常生活习惯做起，培养不易发胖的体质，在不知不觉中远离肥胖的梦想，让您享受生活、自在享瘦身材。

窈窕曲线人人想要，玲珑身材谁都喜欢，改善日常生活习惯，轻松享瘦健康一身。

<<肥胖由生活习惯来改善>>

作者简介

作者：(日)大野诚 译者：江雅铃

<<肥胖由生活习惯来改善>>

书籍目录

序第一章 肥胖标准 脂肪过多 1.你太胖了吗？

2.寻找过胖的原因 3.肥胖是体内脂肪过多的状态 4.需要注意的肥胖类型 5.肥胖为什么可怕？

6.与肥胖有关的疾病 专栏 分析过胖的原因第二章 去掉脂肪 减去重量 1.肥胖是遗传的吗？

2.不易瘦的人与容易瘦的人 3.囤积脂肪的部位 4.开始减少食量之前 5.现代人肥胖的理由 6.“减重作战”原则 7.停滞时期怎么办？

专栏 知己知彼·百战百胜第三章 找出原因 改变习惯 1.由记录而意识到肥胖的原因 2.饮食日记、生活活动日记 3.体重、脂肪率、步数表 4.确认容易肥胖的生活习惯 5.分析无意识的生活习惯第四章 动起来 你会更健康 1.培养有效的运动习惯 2.安全持久的目的 3.动动脚散散步 4.竞走 5.伸展筋骨 6.广告体操

附录一 依体格区分的热量需求表（男性）附录二 依体格区分的热量需求表（女性）附录三 热量需求的简易计算方法

<<肥胖由生活习惯来改善>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>